

指導者・保護者のための

メンタルトレーニング講習会

～選手・子ども達のやる気の引き出し方、学んでみませんか～

こんな方におススメです

- コーチとして、選手の気持ちをコントロールしてベストコンディションにしたい。
- 集中した練習ができるチーム作り、団結力のあるチーム作りをしたい。
- スポーツのみならず、「受験」や「ビジネス」などにも応用できます。

「心」は誰でも鍛えることができます。初めての方でも気楽に参加できる講習会になっていますので、この機会に是非ご参加下さい。

メンタルトレーニングとは

競技スポーツ訓練の中で、意志・意欲・決断力などの精神力を強化するトレーニングです。



選手・子ども達がやらされるのではなく、自ら進んで取り組むにはどのような心理的準備が必要でしょうか？そのために、家庭ではどのようなサポートができるでしょうか？

本講習会では、「心技体」の「心」にスポットをあて「選手・子どものやる気を高める方法」などについて学びます。



講師プロフィール

高妻 容一氏

(東海大学体育学部 教授)

★指導歴・・・琴奨菊（相撲）他

1955年宮崎県生まれ。東海大学体育学部教授。中京大学大学院体育学研究科修士課程修了後、フロリダ州立大学へ留学。そこで学んだ最新のスポーツ心理学を日本に持ち帰り、スポーツのメンタルトレーニングの専門家としてその名を知られるようになり、現在はメンタルトレーニングの普及や後進の育成も行っている。

著書「基礎から学ぶ!メンタルトレーニング」(ベースボール・マガジン社)、「社会人の実践!メンタルトレーニング・スポーツ心理学に学ぶ」(恒文社)など。

日時	令和元年 12月7日(土) 午後7時～午後9時
会場	帯広の森体育館 (帯広市南町南7線56番地7)
参加料	1,500円 (テキスト代込)
定員	30名 (先着順)
対象	指導者・保護者・監督・コーチ等、興味のある方
持ち物	筆記用具・上履き

〈主催〉 (一財)帯広市文化スポーツ振興財団
〈共催〉 帯広市教育委員会
〈協賛〉 北海道コカ・コーラボトリング(株)

お申し込み方法

★事前申込みが必要です★

★ホームページ・窓口・FAX・はがき・電話いずれかでの申込みをお願いします。

ホームページからお申込みの場合

帯広市文化スポーツ振興財団の新着情報より講習会名を選び入力してください。

FAX・はがきでのお申込みの場合

はがきの裏に「指導者・保護者のためのメンタルトレーニング講習会」と記入し「住所」「氏名(フリガナ)」「電話番号」「生年月日」「受講歴」「指導者が保護者か」を記入してお申込みください。

窓口でのお申込みの場合

申込み用紙に必要事項を記入しお申込みください。

受付期間:令和元年9月20日(金)～令和元年11月19日(火)

詳細につきましては、後日ご連絡いたします。

お問い合わせ・お申込み先



一般財団法人 帯広市文化スポーツ振興財団

〒080-0856 帯広市南町南7線56番地7 帯広の森体育館 メンタルトレーニング係

TEL 0155-48-8912 FAX 0155-48-6261

お申し込みは裏面をご参照ください

